



MARIE-THERÈZE  
L O R E N Z

# Discours improvisés

Formation pour cadres et professionnels

## Qu'est-ce qui caractérise les excellent.e.s dirigeant.e.s d'aujourd'hui ?

### 1. LE COURAGE COMME COMPÉTENCE CLÉ

Pour réussir en tant que dirigeant.e, il ne suffit pas d'avoir des connaissances théoriques en la matière. Le point décisif est de savoir si, dans une situation concrète, on a réellement le courage et la personnalité affirmée d'agir en conséquence et de communiquer ses convictions. Dans ce sens, le courage consiste par exemple à dire clairement les choses désagréables ou à agir avec calme et clarté face aux difficultés et aux nouveaux défis.

Ce **courage communicatif** peut être entraîné - mais uniquement dans des situations (d'entraînement) qui exigent réellement ce courage : Des situations dans lesquelles on sort des sentiers battus, qui sont émotionnellement inconfortables ou qui exigent de la sensibilité.

### 2. LES COMPÉTENCES ESSENTIELLES À L'ÉPOQUE DE VUCAD<sup>1</sup>

Dans notre société de la connaissance qui évolue rapidement et dans notre économie numérisée, les compétences suivantes se sont avérées décisives :

- **Créativité** pour résoudre spontanément des problèmes et faire face avec aisance à des situations nouvelles.
- Capacité à établir des contextes, à reconnaître les significations et les **interconnexions**
- La flexibilité et l'adaptabilité qui génèrent la **résilience**
- Empathie et **sensibilité**
- **Curiosité** et enthousiasme (motivation intrinsèque)
- **Se présenter** et parler en public avec aisance. Les réunions, présentations et les vidéos (médias sociaux) font partie du quotidien professionnel, mais en même temps, on estime que 40 % des personnes souffrent de la peur de parler en public.

## Qu'offre cette formation ?

Cette formation à la prise de parole improvisée développe et élargit les compétences susmentionnées et aide à gérer les peurs existantes. Les discours improvisés représentent un défi de taille : il ne s'agit pas seulement de parler devant des gens, mais aussi de le faire sans aucune préparation, sur un sujet peu familier.

---

<sup>1</sup> Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity, Dynamics

## Contenu de la formation

Notre offre de formation comprend des **discours improvisés**, seuls ou en binôme, sur des sujets larges ou plus restreints, ainsi que des **discussions spontanées**.

Les discours sont limités dans le temps à quelques minutes. Les participant.e.s ont plusieurs fois l'occasion de faire un bref discours.

Nous recommandons des thèmes qui sont détachés du contexte professionnel. Cela permet un apprentissage libre avec beaucoup d'humour - de nouveaux canaux créatifs sont ouverts, les peurs sont plus facilement surmontées.

Il est bien sûr possible d'aborder des sujets relatifs à l'entreprise, au département ou à l'équipe. La table ronde permet par exemple d'adoucir les fronts en demandant aux participants de défendre une opinion contraire à la leur sur un sujet critique.

## Compétences développées :

- Courage
- Créativité et spontanéité
- Pensée et décision rapides
- Storytelling
- Présence, authenticité et humour
- Flexibilité et adaptabilité
- Esprit d'équipe et écoute active
- Force d'argumentation et de persuasion
- Empathie

## Échauffement et feedback

L'entraînement débute par des exercices d'échauffement qui permettent de se détendre, de s'ancrer et de sortir de la routine quotidienne. Ces techniques pourront à l'avenir être utilisées par les participant.e.s dans toutes sortes de situations, par exemple pour réduire le trac ou le stress.

Les réflexions et le feedback individuel sont des éléments essentiels de la formation. Le feedback mutuel des participants, en face à face, est également un élément important et sert de même d'entraînement à une communication courageuse et sensible.